

Wandelen en rouwen

“Even uit je hoofd en in je  
lijf, in een andere modus”

Door: Simone Vos

*Je hoofd leegmaken, naar een plek gaan die herinneringen oproept of een moment van rust opzoeken; wandelen is een mooie manier om ook door periodes van rouw en verlies te gaan. Dat weten Myrthe Geerts (36) uit Breda en Anemoon Elzinga (53) en Arjan Berkhuisen (55) uit Midsland (Terschelling) maar al te goed.*



## “Wandelen gaf onze rouw de ruimte”

*Wandelen is bij Anemoon Elzinga en Arjan Berkhuisen met de paplepel ingegoten. Verre hikes door Zweden en Zwitserland maakten ze vroeger al. Sinds hun zoon Mees in 2021 plotseling overleed, heeft wandelen een nog grotere betekenis gekregen. Ze zetten samen The Walk of Grief op; een pelgrimstocht van 75 kilometer, in vijf dagen, op Terschelling.*

### Intuïtief

“Onze wereld stond op z’n kop toen Mees overleed, we leefden in een soort tussentijd. Het hele leven is ineens anders en je weet niet waar het heen gaat. Wandelen lukte wél. De ene voet voor de andere. Heel intuïtief. We wonen aan de duinen op Terschelling, dus konden zó naar buiten. Wandelen gaf onze rouw de ruimte, helpt om even uit je hoofd te komen”, vertelt Anemoon.

### Troostrijke natuur

“De natuur heeft veel verschillende rollen: het is een plek om je verdriet kwijt te kunnen, werkt stressverlagend en is een metafoor voor het leven. Alles sterft en komt weer op, is onderling verbonden. Dat zie je in de natuur duidelijk. Het eiland verandert voortdurend van landschap. Voor ons is dat troostrijk. Dat neemt je verlies niet weg, maar laat je anders kijken”, vertelt Arjan. “Rouw los je niet op, maar je kunt wel proberen er mee te leven en er ruimte voor te maken. Wandelen is daar geschikt voor.”

### Route

Het stel wilde het liefst wat verder wandelen, wat langer onderweg zijn. Online vonden ze geen wandelpad waarbij rouw centraal staat. Dus besloten ze: we zetten zelf een pad op. “We wisten niet hoe dat moest, een wandelroute maken, maar kennen

het eiland wel goed. We hebben gesproken met eilanders en eilandliefhebbers, hen gevraagd naar de plekken die voor hen met verlies verbonden zijn. Die hebben we op een plattegrond getekend en zo kwamen we tot een route. Die hebben we nagelopen, bijgeschaafd, nog meer nagelopen. Er teksten bij gemaakt, die Babette te Winkel van Verlieskunst tot verhalen heeft gemaakt. Uiteindelijk is er een boekje ontstaan”, zegt Anemoon.

### Pionierspad

Staatsbosbeheer en Oerol staan ook achter het concept, net als een aantal fondsen waar ze subsidie aan hebben gevraagd. 1 maart 2025 opent het pad officieel. Het begin van de meteorologische lente én de sterfdag van Mees. “Als je het pad loopt, kun je bij ons een wandelbox bestellen. Daar zit het routeboekje in, een pelgrimsinsigne voor onderweg en een houten kistje voor het verzamelen van schelpen of iets anders dat symbool staat voor je verlies. Het is een pionierspad, het mag groeien nadat het open is. We maken het pad met wandelaars, dat is belangrijk.”

[walkofgrief.nl](http://walkofgrief.nl) ◀

*Meer weten over hoe wandelen kan helpen bij verlies en rouw?*







“We maken het pad met wandelaars, dat is belangrijk”

FOTO: ORANGE PICTURES/NEEKE WASSENBERGH